京都のIT企業がお届けする、やさしいIT月刊誌！

SEEDS MAGAZINE

vol.68

Jun. 2014

6

Contents

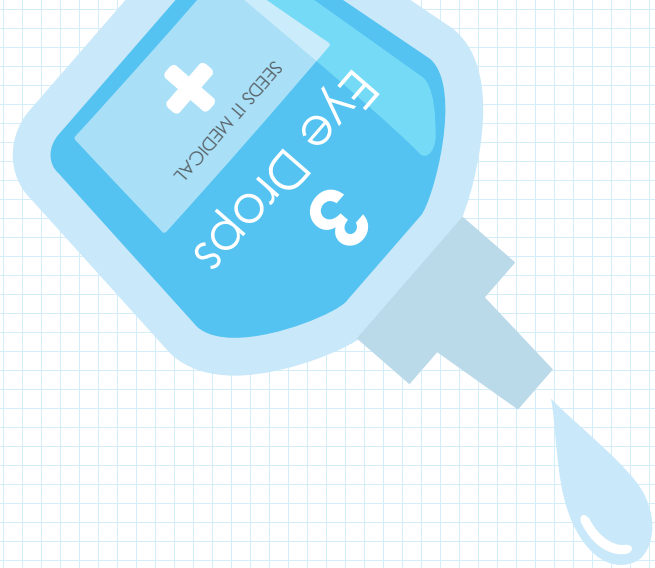
Feature

パソコン作業での「疲れ目」に！

3つの処方箋

シーズおすすめ

Feature

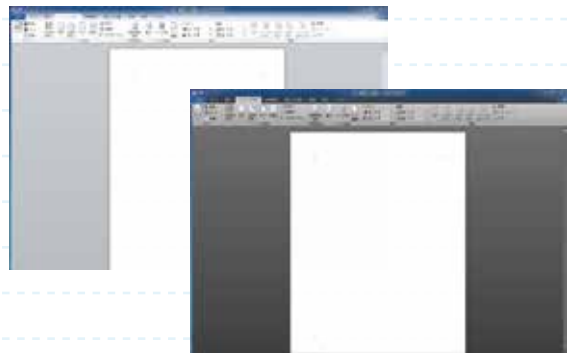
SEEDS IT MEDICAL Eye Drops 3

パソコン作業での疲れ目に！
“シーズおすすめ 3つの処方箋”

今やオフィスでもお家でも、生活に欠かせない存在となったパソコン。
インターネットで調べものをしたり、大量のデータを保存するなど、作業を効率よく進めることができるため、多くの方が毎日のように利用しています。
しかし便利な反面、長時間モニタを見ることで、目に大きな負担がかかるため、「目がショボショボする」「目が痛い」など疲れ目の症状に悩んでいる方も増えています。
そこで、今号ではそんな「疲れ目」に効く、シーズおすすめの3つの処方箋をご紹介します！

シーズのスタッフのために、
手作り「さつまいものゴマ和え」を作ってみました♥

1 目の大敵、ブルーライトを遮断！

Office シリーズ

疲れ目の原因としてあげられるのが、パソコンやスマートフォンなどの液晶画面の光の中に含まれる「ブルーライト」です。このブルーライトを長時間見続けることにより、目のかすみやドライアイなど、様々な症状に発展する可能性があるといわれています。
最近では、ブルーライトによる目の負担を軽減するアイテムとしてPC用メガネが注目されていますが、Microsoft Officeをよく使用される方であれば、背景設定を暗い色に変更するだけでもブルーライトを軽減することができます。
これは、Office2007から新しく追加された背景が選べる機能で、1つ設定しておくとすべてのOfficeシリーズに適用されます。
設定方法は、「ファイル＞ヘルプ＞オプション＞基本設定」を選び、「配色」の「黒」を選択で、完了です！

▲奥が変更前、手前が変更後の画像。背景色の変更にともなって、上部の操作エリア背景も変更されますが、作業への影響はほとんどありません。

2 すぐに始めるならこの対策！

画面設定の調整

▲ Windows側の設定画面

▲ モニタ側の設定画面

Officeシリーズ以外にも、今から始められるブルーライト対策があります。それは、パソコンやモニタ側の画面設定で「明るさ」や「コントラスト」「彩度」のボリュームを下げる方法です。
長時間見続けるモニタ本体の光を弱めるので、最も手軽にできる疲れ目対策といえます。
また、モニタの初期設定では、ほとんどの場合が高コントラストの設定になっているため、今まで調整したことがない方はぜひ試してみてください。何よりコストがかからず、すぐに始められるのでおすすめです。

※調整にはモニタ側とソフト側など、いくつか異なる方法がありますので、設定の際は取扱説明書を参照してください。

3 疲れ目にいい食べ物とは？

黒い食べ物

パソコン側の設定も大切ですが、毎日の食事でも「疲れ目」対策ができます。
疲れ目に良い栄養素としてよく知られているのが「アントシアニン」というものです。アントシアニンは、ポリフェノールの一種で、目の働きを高める効果や疲労回復を助ける効果があります。
そこでご紹介したいのが、アントシアニンを多く含む黒豆や黒ゴマなどの「黒い食べ物」です。
黒豆や黒ゴマは、栄養価が高いことから健康食品として注目され、サプリメントとして販売されるほどです。
黒ゴマの１日の摂取量は大さじ１杯ほどが目安で、効率よく成分を吸収するためには「すりゴマ」「練りゴマ」がおすすめです。
また、最近では黒ごまアイスなどスイーツとしても販売されているので、オフィスなどでも簡単にアントシアニンを摂取できますね。

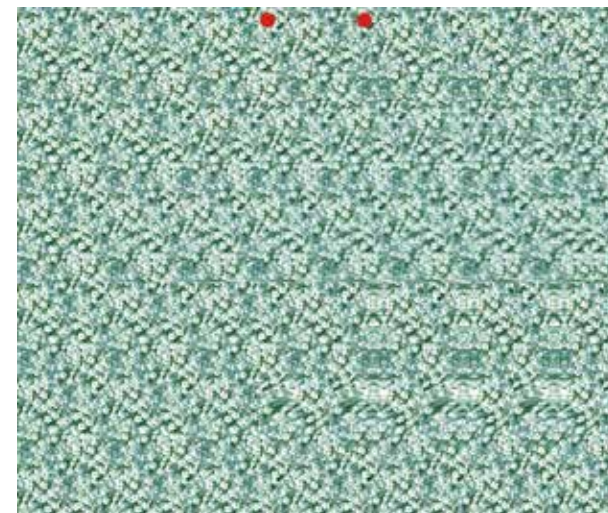
（表1）

その他のアントシアニンを含む食べ物

・黒米	・紫いも
・海苔	・ブルーベリー
・こんぶ	・プルーン
・もずく	・レーズン

それ以外にも、アントシアニンを含む食べ物はたくさんあります。
日々の食事で、疲れ目を解消できるのでおすすめです。
（表1参照）

“視力回復が期待できる 3D 画像”

ステレオグラム

視力回復に効果があるとして、以前から話題になっているステレオグラムという画像を、みなさまご存じでしょうか？ステレオグラムとは、焦点をずらし合わせながら見ることで、隠れたイラストが浮かび上がってくるという不思議な立体画像です。この画像を見ることで、目の筋肉の緊張が緩んだようなリラックス状態となり、視力回復を促す効果があるといわれています。他にも、脳内視力が鍛えられ脳の活性化も期待できます。友人や同僚と楽しみながら目を養うことができるので、ぜひおすすめです。また、ステレオグラムはフリーソフトで簡単につくることができるので、ぜひ試してみてください！

◀左は、その専用ソフトで作った、シーズオリジナルのステレオグラムです！画像上部にある２つの赤い丸を３つに見えるよう意識してください。しばらく見つめていると、画像からイラストが浮かび上がってきますよ。ヒントは、6月に関連したものです！（答えは裏面にあります）

どうでしたか？
こうして見てみると、疲れ目に効くさまざまな方法がありますね。
今回ご紹介したものは、すぐにでも始められるものばかりなので、
パソコンに触れる時間が多い方、疲れ目に悩まれている方など
ぜひ試していただきたいです。

今月のスタッフ掲示板

シーザーズを ちょこっと ブラウジング

この掲示板は、シーズの中の人のことをもっと知ってもらえるように、毎号違うスタッフが、最近興味のあるものごとなどについて投稿していくコーナーです。
今号は、フロントエンドエンジニアの當山の紹介です。

vol.12「お気に入りのカフェ」

今号のスタッフ掲示板を担当するフロントエンドエンジニアの當山です。今回は、友人と定期的に行っているカフェ巡りにて、よく通っているお店を3店ご紹介したいと思います。

■「サロン・ド・テ アルション」

休日14時頃に行くと、1時間以上待ちという混み具合な人気店、サロン・ド・テ アルション法善寺本店。待ち時間が長い時は試飲や試食のサービスもあるので、待つのも苦にならないお店です。おすすめは女子憧れの三段スタンドのアフタヌーンティーセットです。好きなケーキと4種類の味から選ぶマカロンとキッシュでとてもボリュームもありますし、三段スタンドがテーブルに運ばれてくるだけですごくテンションがあがります。アルションは紅茶の種類も豊富で、メニュー制覇にはすごく時間がかかりそうです。

■ココア専門店「COCOA SHOP AKAITORI」

純粋な暖かいココアから紅茶で割っているものなど沢山の種類をおいているココア専門店。冬以外にココアを飲むということが今までなかったので、とても不思議な感覚でしたが、本当に色んなココアがあるのですごく楽しかったです。スコーンやチェリープディングといったスイーツもあり、店名にちなんだ鳥カゴと一緒に出てくるのでセットで頼むのもオススメです。店内もココアの容器やポスターなどでうめつくされていて可愛らしい内装なので写真を撮る女子学生も多く見られます。

■「ビゾンフュテ」

京都イオンモールの向かいにあるビゾンフュテさん。知人に一度連れてきてもらって以来何度か訪れています。お店が22時まで開いているので、仕事帰りに寄ることもできます。このお店はなんといっても個性的なケーキがとても魅力的です。初めて来店した際は見た目だけではどんなケーキかも想像が付かないので店員さんに気になるケーキ、すべて質問してしまいました。イートインも可能ですが、小さいお店ですので立って食べるという変わったスタイルです。シーズではお誕生日会を定期的に開催しているのですが、3月、4月の際にこちらでバースデーケーキをお願いしました。ほとんどお任せしてすごく可愛いホールケーキを用意していただき社内でもすごく評判が良かったです。

ご紹介した3店どのお店もすごく素敵ですので、気になったお店があれば覗いてみてください。

フロントエンドエンジニアの ひとり女子会

最近メガネ店のJINSが発表した「JINS MEME(ミーム)」に注目しています。
これを掛ければ、疲れや眠気の度合い、消費カロリーなどを計測してくれ、その結果がスマホで見れるとのこと。
眠気の度合いなんて測れるんですね！とても楽しみ。

JINSには普段、PCメガネでお世話になっているメガネ女子の私ですが、まさか、こんな便利なものを作っているとは…
メガネ型の端末を作っているのは、Googleだけじゃないんですね。
そこで、気になっていろいろ調べてみると、これがけっこう他のメーカーでも作っていることが判明！

その中で気になったのが、「雰囲気メガネ」という端末。
先進的というよりは、シンプルな機能とナチュラルな使用感を目指したライフスタイルにとけこむウェアラブルデバイスなんだとか。

まだ、発売の予定はないそうですが、なんと、あの「PARIS MIKI」で有名な三城ホールディングスが開発に携わっているようです。

「JINS MEME」といい、「雰囲気メガネ」といい、近い将来ウェアラブルデバイスがメガネ屋さんの店頭に並ぶかもしれませんね。

スマートグラス女子になる日も近そうです。

※スマートグラス＝一般的にメガネ型のウェアラブルデバイスのことを指します。

シーマガ Pick Up!

1. Apple「iTunes Match」サービス開始
Appleは、音楽クラウドサービス「iTunes Match」を開始した。ユーザーが持つ音楽データをiCloudに保存し、どのデバイス上でも音楽を聴くことができる。

2. ユニクロ Tシャツ作成アプリ「UTme！」リリース
ユニクロは、スマートフォンやPCでオリジナルデザインのTシャツを作成しできるアプリ「UTme！」をリリースした。デザインしたTシャツは、1990円で購入で可能。

3. 日本郵便「クリックポスト」を開始
日本郵便は、オンライン荷物発送サービス「クリックポスト」を6月16日から開始すると発表した。Webサイト上で決済し発行したラベルを荷物に貼り付けて、ポストに投函することができる。

Seeds Magazine vol. 68 2014 年 6 月 1 日発行
お問い合わせ／株式会社シーズ Seeds Co.,Ltd. 〒600-8815 京都市下京区中堂寺粟田町93 京都リサーチパーク6号館321
TEL. 075-326-1240 FAX. 075-326-1250 http://www.seeds-std.co.jp/ info@seeds-std.co.jp

特集記事内ステレオグラムの答えは、
「傘（かさ）」でした！
ちゃんと見えましたか？